Violência nas escolas - Como conversar com seu filho

por DBT AMAZÔNIA/2023

Infelizmente estamos vivendo uma realidade triste relacionada à violência em escolas.

Ainda que o mais sensato seja não supervalorizar os eventos e nem compartilhar detalhes demais sobre o assunto para diminuir o 'efeito contágio', muitas famílias não sabem direito como abordar o assunto com seus filhos ou nem mesmo sabem se devem falar a respeito.

**É importante lembrar que a conversa pode ser diferente de acordo com a idade do seu filho/a. Procure se informar!*

Aqui vão algumas dicas para pais de crianças em idade escolar dos ensinos fundamental I e II, baseadas nos maiores centros de pesquisa sobre trauma na infância e juventude como: National Association of School Psychologists, Child Mind Institute, Yale Center for Traumatic Stress and Recovery at the Yale Child Study Center e child trauma Academy.

📌**"Devo Falar com filho?"**
Se for algo algo que aconteceu diretamente com seu filho ou na escola dele ou se a notícia foi amplamente veiculada nos noticiários, as chances são de que seu filho já sabe ou ficará sabendo de qualquer jeito. Portanto, nessas situações, ter uma conversa gentil e acolhedora pode ajudar famílias a falar sobre eventos traumáticos de modo saudável.

📌 **Ouça com curiosidade!**
Pergunte: *"O que você sabe sobre o ocorrido?"*
Escute o que seu filho/a tem a dizer. Se ele sabe do que aconteceu, escute com atenção a versão dele/a sem interromper. Ao terminar corrija se houver invenções ou exageros sobre a situação, mas não se apegue a dar muitos detalhes. acima de tudo, evite mostrar cenas ou ficar checando áudios e vídeos sobre o assunto. Honestamente, não faz bem para ninguém ficar se expondo a isso.

Por exemplo: "*Uma pessoa tentou machucar pessoas numa escola. Algumas pessoas se machucaram, mas estão todos bem (se for o caso)."*

Se houve morte no episódio, não ofereça a informação a não ser que a criança pergunte. Não minta, mas também não descreva demais. Diga algo como: "*Infelizmente uma (ou mais) faleceram e isso é triste."*

Se ninguém souber muitos detalhes ou o evento ainda não terminou, apenas diga: *"Não sabemos muito sobre o que está acontecendo, mas as autoridades já estão cuidando do caso".*

📌**"Você tem alguma pergunta ou dúvida sobre o que aconteceu?"**
Dar espaço para seu filho/a tirar dúvidas é muito importante. Um dica legal a seguir é, deixe que as perguntas da criança guiem o quanto de informação você vai dar. Muitas vezes os pais acabam falando mais detalhes do que interessam ou que crianças precisam saber. Escute as perguntas e dê respostas honestas e sem detalhes.

📌**Crianças têm imaginação fértil!**
É normal que crianças se imaginem na situação. Não dar detalhes demais ou explicar demais é uma maneira de diminuir a imaginação fértil de crianças. De modo geral, a principal pergunta das crianças é se ela está segura, mas nem sempre (principalmente as menores) não vão saber como perguntar isso. Aqui vão alguns exemplos de como isso pode surgir numa conversa:
"Isso vai acontecer de novo?"
"E se entrarem no seu trabalho?"
"Vão entrar aqui em casa?"
"Se isso acontecer lá na escola, eu vou dar s@c@/proteger/contar/chamar a polícia!"
"Se eu estivesse lá…"

NÃO MINTA e NEM REPREENDA a criança que diz que vai proteger os outros. Apenas reforce que ela está em segurança e que não podemos combater a violência usando violência.

📌**Cheque as emoções**: "Como você se sente sobre tudo isso?"
Lembre: NÃO HÁ EMOÇÕES ERRADAS. Apenas reconheça que é normal sentir fortes emoções em situações assim e que todas as pessoas têm emoções.

📌**Não se esqueça de prestar atenção em você mesmo!**
Crianças olham para seus cuidadores para procurar segurança. Manter rotina e a calma nesses momentos é fundamental para diminuir reações ansiosas ou traumáticas na criança. Não esconda ou minta sobre o que sente, mas não sobrecarregue seu filho/a caso você esteja se sentindo ansioso ou aterrorizado sobre o que aconteceu.

Se você, cuidador, se sentir sobrecarregado emocionalmente, ansioso ou até mesmo aterrorizado, busque ajuda profissional. É natural ficar preocupados frente a situações de violência, principalmente quando acontecem perto da gente. Mas quando essas preocupações afetam nossas habilidades de trabalhar, manter rotinas e de nos relacionar, é hora de procurar ajuda.

Seu filho/a ver você se cuidar é uma lição valiosa para que ele possa aprender a cuidar de si mesmo quando crescer.

📌**Tente não se alarmar!**
É normal se emocionar, mesmo que a criança tenha uma reação mais intensa, como por exemplo começar a chorar. Nesse caso (e em outros também), ofereça um abraço, que muitas vezes vale mais que mil palavras de conforto.

📌**Reforce que ela pode contar com você!**
Diga algo como: "Muita gente está falando sobre esse assunto hoje em dia e quero que você saiba que vc pode conversar comigo quando quiser sobre tudo isso." Reforce que você fica feliz em saber que a criança confia em você e que você está cuidando para mantê-la segura.

📌**Não vire um pai/mãe-helicóptero!**
Não fique perguntando como a criança está o tempo todo ou todo dia. Mas cheque nos próximos dias como ela está, perguntando. "Tudo bem com vc? Só queria checar como você está depois daquela conversa que tivemos. Algum pensamento ou emoção diferente a respeito daquilo?" Apenas escute e valide o que ele compartilhar, dê espaço e tempo.

<u>A confiança para falar de assuntos difíceis se constrói com respeito e carinho ao longo do tempo.</u>

<u>Antes de voltar para a escola:</u>

➡️reforce para seu filho/a que ataques em escolas assim são raros (ainda que se tenha falado muito nisso). Afirme que as escolas estão trabalhando para manter alunos e professores seguros e que tem muita gente cuidando deles.

➡️Se seu filho disser que sabe de outra criança/pessoa que falou sobre se machucar ou machucar outros, diga para ele/a não fazer fofoca e nem espalhar a notícia entre colegas, Oriente que ele pode contar para um adulto de confiança sobre o que ouviu e o adulto cuidará da situação.

Nem toda criança sabe a diferença entre falar com o amiguinho, dedurar, fazer fofoca e reportar a um adulto.* ***Explique a diferença!*